NUTRITION

Les haricots, pour une alimentation saine

Ces légumineuses sont riches en protéines, fibres, antioxydants, fer…

KENZA ALAOUI

Ce n'est pas parce que les haricots sont des aliments traditionnels qu'il faut en sous-estimer la valeur nutritionnelle. Blancs, rouges, noirs… ils constituent des sources importantes de protéines végétales et de fibres alimentaires et regorgent de minéraux et de vitamines. Ces légumineuses, consommées régulièrement, apportent santé et bien-être aux individus. Certaines études leur attribuent même la capacité de mieux contrôler le diabète, et de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires et de cancer colorectal. Par ailleurs, cet aliment d'origine végétal est vivement conseillé par les nutritionnistes pour remplacer la viande en raison de sa richesse en protéines. En étudiant de près les composantes des haricots, les chercheurs ont constaté leurs multiples effets sur la santé. Leur teneur en antioxydants est importante quoiqu'elle varie selon qu'il s'agit de haricots verts, blancs, rouges ou noirs. Ces deux derniers étant les plus riches en antioxydants. A côté de cette composante, plusieurs légumineuses renferment une quantité appréciable de phytostérols dont la structure est similaire à celle du cholestérol. Ils agissent positivement sur la santé cardiovasculaire.

Le haricot blanc, par exemple, en contient plus de 100 mg par portion de 125 ml (1/2 tasse). Il réduit de manière conséquente le taux du mauvais cholestérol dans le corps. Autre vertu des haricots, leur teneur en fibres. Toutes variétés confondues, ils contiennent plus de 6 g par portion de 125 ml (1/2 tasse). De ce fait, ils contribuent à la réduction du risque de cancer du côlon, préviennent la constipation, aident au contrôle du diabète de type 2, en ralentissant la digestion du glucose des aliments. Pour rendre ces actions effectives et efficaces, les spécialistes recommandent de consommer 25 g de fibres par jour pour les femmes de 19 ans à 50 ans, et 38 g par jour pour les hommes du même groupe d'âge. Très prisés en période de froid, les haricots secs ne doivent pas être conservés plus d'une année dans un contenant étanche, au frais et au sec. Quant à ceux demi-secs, leur durée de conservation ne doit pas dépasser une semaine dans leur cosse au réfrigérateur. Attendez le moment de vous en servir pour les écosser.Pour celles qui font attention à leur ligne et qui n'ont pas envie d'avoir des kilos sur la conscience, elles peuvent en consommer en toute tranquillité. Ils ne font pas grossir à condition de les cuisiner avec peu de corps gras et de les accompagner de viandes maigres. De cette manière, elles peuvent bien bénéficier de leurs bienfaits, à savoir leur apport en glucides lents, en sels minéraux, magnésium et fer en particulier.

Une plante, une culture

Le haricot, ou haricot commun (Phaseolus vulgaris), est une espèce de plante annuelle de la famille des Fabaceae (Papilionacées), du genre Phaseolus, couramment cultivée comme légume. On en consomme soit le fruit (la gousse), haricot vert ou « mange-tout », soit les graines, riches en protéines. Le terme « haricot » désigne aussi ces parties consommées, les graines (haricots secs) ou les gousses.

Cette plante, originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud (Andes), joue un rôle important dans l'alimentation humaine comme source d'amidon (féculent) et de protéines. Elle fait l'objet de culture vivrière dans certaines régions d'Afrique et d'Amérique latine, tandis que dans les pays développés, à côté d'une production limitée dans les jardins familiaux, s'est développée une culture en plein champ produisant soit des haricots secs pour la conserverie, soit des haricots verts.

Ces derniers, dont la consommation s'est développée depuis le début du XXe siècle, s'intègrent mieux dans la recherche d'une alimentation plus légère. Haricots secs comme haricots verts peuvent soit être nains (et c'est la forme privilégiée en grande culture), soit être à rames donc grimpants avec nécessité de tuteurs.

BEAUTÉ

Indémodable, la coloration au henné…

Ce mélange pur pour cheveux est plus respectueux que les crèmes colorantes

HOUDA BELABD*

Les crèmes colorantes font certainement de vous une starlette ? Hé bien, sachez qu'il existe un autre moyen qui vous donnera un air de princesse orientale digne des mille et une nuits. Il s'agit indéniablement du bon vieux henné, qui, en plus d'être plus respectueux pour vos cheveux, vous garantit un résultat plus que satisfaisant (évidemment s'il est bien appliqué). Depuis la très haute antiquité, ledit henné est connu pour ses infinis bienfaits. Ce cadeau naturel fortifie, adoucit, soigne et embellit vos mèches. De plus, cet indémodable mélange naturel fait fureur depuis l'ère des tsarines.

En effet, le henné gaine les écailles du cuir chevelu, apporte volume et tonus à toutes les crinières et est, indéniablement, le meilleur ami des cheveux fins et mous. Quant aux gras, il ne leur fait que le plus grand bien car il possède une grande capacité à réguler le sébum.

Aussi, cette herbe a-t-elle envahi les quatre coins du globe et est disponible dans les petites et grandes surfaces. Toutefois, il existe sous plusieurs formes. Le plus prisé est certes le henné neutre qui apporte vigueur et brillance aux cheveux ternes, suivi du henné coloré qui sert, comme son nom l'indique, à teinter vos mèches ou toute votre tignasse.

Le mode d'emploi est très pratique. Il vous suffit de diluez une bonne quantité de poudre dans de l'eau chaude jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et d'une odeur un tant soi peu forte. Si vous voulez emboîter le pas aux Orientales et aux Maghrébines, ajoutez-y un peu d'huile d'olive et un jus de citron (pour une meilleure prise de la couleur).

De même, mettez des gants en caoutchouc pour ne pas colorer vos mains. Ensuite, appliquez cette pâte mèche par mèche sur l'ensemble de votre chevelure. Pour éviter que cela ne coule sur votre cou, nouez une charlotte autour de ce dernier, et laissez agir d'une à deux heures selon l'intensité souhaitée de la couleur. Enfin, rincez bien vos cheveux jusqu'à ce que le henné disparaisse puis faites un shampooing doux. Pour le henné neutre, laissez agir environ 1 heure.

Néanmoins, le henné coloré n'est pas fait pour les blondes et les femmes aux cheveux clairs en général (si toutefois elles ne veulent pas d'un effet poil de carotte!). Celles-ci doivent plutôt choisir un henné neutre. Somme toute, nous conseillons toutes les dames

de s'assurer que le kit henné soit pur. De plus, il ne faut surtout pas l'employer sur les cheveux permanentés ou colorés, sinon bonjour les surnoms à vie. Dans ce cas-là aussi préférez un henné neutre et n'oubliez pas que la composition du henné apporte naturellement des reflets "chauds". Sur des cheveux bruns, le henné donnera de beaux reflets auburn et cuivrés et apportera une teinte rousse dorée pouvant aller au rouge flamboyant sur des cheveux châtains, châtain clair, enfin tout dépend de la durée de pose…

* Journaliste stagiaire

Et les autres hennés ?

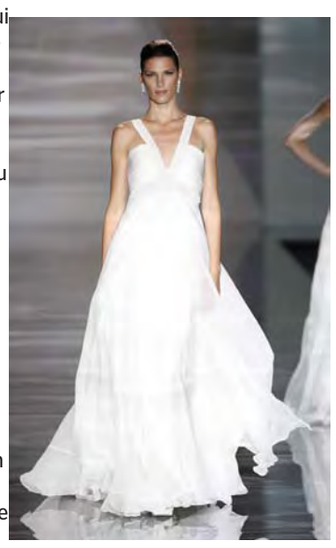
Il existe aussi le henné dit noir. Celui-ci est mieux connu sous le nom de l'indigotier. Cette poudre est plus fade et son odeur diffère du henné. On la retrouve pure ou combinée à un colorant bleu. Néanmoins, on peut également se procurer du henné noir contenant de l'hématine. La coloration au henné doit être faite sur des cheveux sales.

L'indigo est plus difficile à employer, il faut plus de temps pour obtenir la couleur désirée. La poudre doit être à l'air libre pour le bon développement du pigment. Il est fort à parier que vous devrez faire plusieurs colorations, et ce, une derrière l'autre. La coloration se fera une fois par mois. Petit truc pour accentuer la couleur, c'est d'ajouter du bicarbonate et du sel. Il est possible de réussir sa coloration, au point d'obtenir un noir corbeau. Ce ne sont pas toutes les couleurs de cheveux qui peuvent se permettre un indigo. Par exemple, une blonde ou une châtaine claire, risque d'obtenir une teinte tirant sur le vert, à cause des reflets bleus…..

ACTUS

MODE

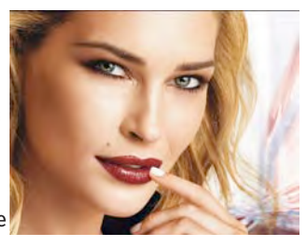
Pronovias à Casablanca



Pour toutes celles qui vont dire « oui » prochainement, celles qui adorent s'exhiber dans les plus belles tenues dans des soirées prestigieuses ou juste dans des cocktails entre amis, sachez que Pronovias, boutique numéro un dans la vente des robes de mariées et robes de soirées, ouvre ses portes au Maroc. Et c'est à Casablanca, plus précisément en plein centre du quartier Maârif que l'enseigne espagnole a décidé de se présenter à vous mesdames ou mesdemoiselles. Pour vous, la marque choisira les meilleures robes de mariée et de cocktail. Variées, de différents styles avec des touches particulières, les robes vous seront offertes à des prix convenables. Il y aura pour tous les goûts. Pour les véritables Fashionistas qui adorent essayer les dernières créations des plus grands stylistes du monde de la mode, Pronovias proposera des pièces signées par Valetino Sposa, Elie by Elie Saab et Manuel Mota. Présente partout dans le monde, Pronovias est aujourd'hui disponible à deux pas de chez vous. C'est donc le moment d'aller admirer les modèles inédits signés par la grange marque Pronovias.

BEAUTÉ

Un rouge à lèvres Superstay



Gemey Maybelline crée le rouge à lèvres qui reste. Avec sa formule 2-en-1, il vous offre des lèvres colorées, souples et hydratées. Le baume ultra-hydratant procure à vos lèvres une infinie douceur et une profonde sensation d'hydratation.
La couleur demeure lisse et intense pendant 16 heures. La formule exclusive composée d'ingrédients élastiques reste sur vos lèvres toute la journée. Elle ne dessèche pas et ne s'écaille pas.

CONCEPTION

Jean-Paul Gaultier crée pour Evian

Comme chaque année, Evian crée sa bouteille Collector. Après Christian Lacroix qui est l'auteur de l'édition Collector 2008, c'est au tour du créateur Jean-Paul Gaultier de concevoir la nouvelle bouteille. Le designer de renommée internationale a fait preuve d'audace et d'imagination pour donner naissance à une bouteille en verre unique et exclusive. D'un bleu majestueux évoquant l'univers de l'eau minérale naturelle, l'édition Evian prêt-à-porter de Jean-Paul Gaultier souligne l'évidence de la rencontre entre le créateur et sa source d'inspiration. Avec ses magnifiques cristaux révélant une robe scintillante, ses lettres démesurées embrassant généreusement le corps de la bouteille, sa transparence et ses jeux d'optique, cette bouteille Collector est un pur bijou de lumière et de beauté. Sa vision résolument jeune et lumineuse de l'eau minérale naturelle a amené Jean-Paul Gaultier à célébrer, en l'honneur de l'édition 2009, la pureté exceptionnelle de l'eau Evian avec simplicité et démesure. La bouteille Prêt-à-porter a été par ailleurs dévoilée en avant-première à l'occasion du Festival international de film de Marrakech.

TECHNOLOGIE

Motorola annonce «The Return of Artistry» avec Aura

Puisant son inspiration à la croisée de l'art et de l'orfèvrerie, Motorola annonce AURA™, un téléphone qui réinterprète le classicisme et s'élève au rang d'œuvre d'art. Premier téléphone portable au monde doté d'un écran circulaire, objet remarquable et voué à devenir un classique intemporel, AURA entraîne les connaisseurs à travers un voyage sensoriel unique.
Aura est paré du même design sophistiqué des moteurs de voitures de course combiné à une interface ayant la qualité d'une photo imprimée.
Premier téléphone mobile du marché doté d'un écran circulaire, sa forme rappelle celle des montres de luxe à la beauté intemporelle.
La précision suisse de son mécanisme assure un niveau technique qui confine à la perfection mécanique. Les presque 200 pièces qui le composent fonctionnent à l'unisson pour une ouverture tout en douceur.
Avec un affichage circulaire de 16 millions de couleurs et une résolution de 300 DPI, l'interface d'AURA est aussi nette qu'une impression photo et plus éclatante que sur n'importe quel autre modèle.